



## در این شماره می خوانید:

### حس غربت - ارتباط موثر - بلوغ هیجانی - روز های امتحان و...



## حس غربت

ورود به دانشگاه نیز همچون سایر موقعیت هایی که فرد برای اولین بار وارد می شود می تواند استرس زا باشد. دانشجویان ورودی جدید به ویژه دانشجویان غیر بومی بیش از بقیه این استرس را تجربه می کنند. احساس ناراحت کننده ای که احساس غربت نامیده می شود برای دانشجویان غیربومی احساسی آشناست. حس دوری از خانه، دلتنگی، مرور خاطرات خوب با خانواده بودن، سر رفتن حوصله، احساس ناسازگاری با محیط دانشگاه و خوابگاه از ویژگی های این دوران است. بعضی دانشجویان ممکن است احساس عدم علاقه نسبت به دانشگاه پیدا کرده و با توجه به زحماتی که برای ورود به دانشگاه کشیده اند احساس سرخوردگی کنند. متفاوت بودن مقررات دانشگاه با سبک زندگی عادی دانشجو در خانواده و زندگی در اتاق های گروهی با افرادی از خانواده ها و فرهنگ های متفاوت به این احساس دامن می زند. این احساسات اگر به درستی مدیریت نشوند علاوه بر افت تحصیلی منجر به کاهش انگیزه پیشرفت، پشتکار و افزایش حس ناکامی خواهند شد. بر این اساس به دانشجویان توصیه می شود:

- توجه داشته باشید که زندگی مملو از موقعیت های جدیدی است که موفقیت در آنها به قدرت سازگاریتان بستگی دارد. پس به جای گلایه و اعتراض و احساس یاس و دلمردگی به دنبال راه هایی برای سازگاری با موقعیت های جدید باشید.
- به یاد داشته باشید که افراد دیگری نیز احساساتی مشابه شما دارند و تنها شما نیستید که این احساسات را تجربه می کنید.
- دلتنگی در این شرایط هر چند طبیعی است ولی تداوم آن غیر طبیعی است. پس بهتر است دست به کار شوید تا آن را کنترل کنید.
- به دنبال شناسایی هر چه بیشتر محیط جدید باشید. مقررات را یاد بگیرید و آنها را رعایت کنید و کمک کنید تا دیگران نیز به مقررات احترام بگذارند.
- از اینکه فرصتی پیش آمده تا با افرادی از خانواده ها و فرهنگ های دیگر آشنا شوید خوشحال باشید و فعالانه به دنبال کسب اطلاعات از فرهنگ ها و آداب و رسوم آنها بروید.
- یادتان باشد که برای به دست آوردن اهداف خود و موفقیت ها به تلاش و کوشش و پشتکار و گاه صبوری در شرایط سخت نیاز دارید.
- با دوستان قبل از دانشگاه ارتباط داشته باشید، تجارب جدیدتان را با آنها در میان بگذارید و به تجارب آنها گوش دهید. بعضی از آنها ممکن است در دانشگاه های دیگری قبول شده باشند و تجارب مشترک یا متفاوتی با شما داشته باشند. برخی نیز ممکن است امکان ادامه تحصیل برایشان فراهم نشده باشد.
- برنامه زمانی منطقی و منظمی برای رفتن به خانه داشته باشید. فواصل زمانی را نه خیلی کم و نه خیلی زیاد در نظر بگیرید.
- در فعالیت های گروهی دانشگاه اعم از جلسات دانشجویی، کارگاههای مختلف، اردوها و... شرکت کنید. کارگاه های مشاوره ای را هم اصلا فراموش نکنید.

## ارتباط موثر



عوامل مختلفی وجود دارند که در برقراری یک ارتباط خوب موثر هستند. همینطور عواملی وجود دارند که مانع ایجاد چنین رابطه ای می شوند. از آنجاییکه ما در جنبه های مختلف زندگی ناچار از برقراری ارتباط هستیم لازم است یاد بگیریم روابط خود را با اطرافیان به نحو شایسته مدیریت کنیم. این روابط می تواند شامل روابط با دوستان، همکاران، همسر و خانواده همسر، همکلاسی ها و... باشد. مباحث زیادی در این خصوص وجود دارد. ما در اینجا چکیده ای از راهکارهای عملی را برایتان می آوریم که می تواند به ایجاد و حفظ یک رابط خوب و ثمر بخش به شما کمک کند:

- نشان دادن گرمی و پذیرش نسبت به فرد دیگر: رفتارهای کلامی و غیر کلامی شما در این میان نقش مهمی دارند. نگاهی مناسبی داشته باشید. وضعیت بدنی خود را طوری تنظیم کنید که بتواند احساس پذیرش را به طرف مقابل منتقل کند.
- اجتناب از برخورد قضاوتی نسبت به فرد مقابل: در مورد دیگران قضاوت نکنید. قضاوت درونی شما رفتار و ارتباط شما را با دیگران تحت تاثیر قرار می دهد.
- گوش کردن به حرف های دیگران: شنونده خوبی باشد. وقتی طرف مقابلتان صحبت می کند طوری به او گوش کنید که اشتیاق شما به شنیدن حرفهایش را حس کند.
- گوینده خوبی باشید: وقتی که خودتان هم صحبت می کنید دقت لازم را داشته باشید. به علایق شنونده توجه کنید. او را در شرایط اجبار برای شنیدن حرفهایتان قرار ندهید. در عوض مطالب خود را طوری بیان کنید تا اشتیاق او را برانگیزد.
- اگر اختلاف نظری با دیگران داشتید صبور باشید. لازم نیست بلافاصله جواب بدهید. می توانید فکر کنید و سنجیده تر پاسخ دهید. این کار برخلاف عقیده عده ای است که فکر می کنند حتما باید بلافاصله جواب دیگران را بدهند اما در واقع کسانی که اینکار را می کنند معمولا روابط خود را مختل می کنند.
- سرزنش و تحقیر و متهم کردن تاثیر خوبی روی روابط شما نخواهد داشت. طوری رفتار نکنید که بخواهید ثابت کنید حق با شماست. در مشکلاتی که پیش می آید اجازه دهید طرف مقابل نیز حرفهایش را بزند.
- عزت نفس فرد مقابل را بالا ببرید. طوری رفتار کنید که احساس ارزشمندی در او ایجاد کنید و البته صادق باشید و برای اینکار لازم نیست به دروغ متوسل شوید. هر انسانی قطعا ویژگی های مثبتی دارد که می شود از طریق آنها احساس ارزشمندی او را بالا برد.
- تفاوت های فرهنگی را مورد توجه قرار دهید. برخی از موانع ارتباطی به ویژگی های فرهنگی مرتبط می باشد. گاهی کاری که فرد انجام می دهد در فرهنگ های مختلف معانی مختلفی پیدا می کند و ممکن است باعث ایجاد سوءتفاهم شود. اشکالی ندارد اگر کمی انعطاف پذیر تر باشید.
- شوخ طبعی را تمرین کنید. چرا که داشتن چنین روحیه ای هم برای شما و هم برای کسانی که با شما در ارتباط هستند مطلوب خواهد بود. اما مراقب رعایت حد اعتدال نیز باشید. موضوعاتی که برای مزاح انتخاب می کنید مهم هستند. این موضوعات نباید به گونه ای باشد که موجب رنجش دیگران شود.
- برای برقراری ارتباط خوب تلاش کنید. اما این به معنی آن نیست که شما باید با همه ارتباط ایده آل داشته باشید و روابط دوستانه برقرار کنید. جلب رضایت همه معمولا امکانپذیر نیست.

**ناتوان ترین مردم کسی است که در دوست یابی ناتوان است و از او**

**ناتوان تر آن که دوستان خود را از دست بدهد.**

**(امام علی (ع) نهج البلاغه: حکمت ۱۲)**

# بلوغ هیجانی



لازم است در مواردی مانند ازدواج که نیاز به دانستن سن و سال یک نفر داریم نه تنها به سن تقویمی او بلکه به سن اجتماعی و هیجانی او توجه داشته باشیم. مثلاً دختر خانمی که به دنبال این است که بداند چه فاصله سنی بین او و همسر آینده اش باید وجود داشته باشد علاوه بر سن تقویمی بر سن هیجانی و اجتماعی خواستگارش توجه کند. در همین موضوع ازدواج، ممکن است دو نفر از نظر سن تقویمی فاصله متعادل اما از نظر سن اجتماعی و هیجانی فاصله بسیار زیادی باهم داشته باشند. ممکن است یک نفر به خوبی به بلوغ فیزیولوژیک رسیده باشد ولی به بلوغ هیجانی نرسیده باشد. به طور کلی می توان گفت اهمیت بلوغ هیجانی در داشتن یک زندگی موفق قابل توجه است. خیلی از مشکلات ارتباطی به ویژه بین همسران زمانی اتفاق می افتد که یکی از زوجین یا هر دوی آنها مشکلاتی در بلوغ هیجانی و اجتماعی داشته باشند.

## افرادی که بلوغ هیجانی متناسب با سن خود ندارند ویژگی های زیر را دارند:

- (۱) **واکنش نامطلوب به شرایط تنش زا و تحمل ناکامی:** افرادی که به بلوغ هیجانی نرسیده اند با کوچکترین ناکامی ها دچار تنش و ناراحتی می شوند. خودشان یا دیگران را سرزنش کرده و همیشه احساس بد شانس و بدبختی می کنند. بدبین هستند و پیش بینی خوبی از آینده ندارند. اما افراد بالغ زمانی که ناکام می گردند، تلاش خود را دو چندان می کنند تا راه حل مشکل خود را یافته و بر آن غلبه نمایند. پشتکار و پیگیری امور و حل مسائل از ویژگی های افرادی است که به بلوغ هیجانی رسیده اند اما افراد نابالغ معمولاً ناامید شده و از ادامه فعالیت باز می مانند. سردرگم می شوند و اغلب واکنش های نادرست و هیجانی نشان می دهند. هیجان های این افراد از نوع منفی است مثل یاس، غمگینی، خشم و...
- (۲) **عدم ثبات هیجانی:** این افراد حساسیت افراطی دارند، تحملشان در برابر ناکامی بسیار پایین است، نمی توانند از اشتباهات دیگران بگذرند، حسادت نشان می دهند و نمی توانند موفقیت ها و پیشرفت دیگران را تحمل کنند، رفتارهای انفجاری و تکانشی دارند، زود ناراحت می شوند، ممکن است زود گریه کنند، عصبانی شوند و اغلب هیجاناتی که نشان می دهند متناسب با مساله و موضوع نیست.
- (۳) **خود محوری:** بیشتر به فکر خود هستند تا دیگران. نمی توانند شرایط و خواست دیگران را درک کنند. به تعریف و تمجید نیاز شدیدی دارند و اگر کسی خلاف آن عمل کند واکنش افراطی نشان می دهند. رقابت جوی افراطی هستند. اعتماد به نفس پایین دارند و مسوولیت اشتباهات خود را نمی پذیرند. حاضر نیستند به نظرات دیگران توجه کنند. اینها همان افرادی هستند که اصطلاحاً حرف خودشان است و بس.
- (۴) **وابستگی مفرط:** نوزاد انسان زندگی خود را با وابستگی شروع می کند ولی کم کم از این وابستگی به استقلال حرکت می کند و می تواند مستقلاً فعالیت های خود را انجام دهد. وابستگی افراطی زمانی است که فرد با توجه به شرایط سنی خود نمی تواند به تنهایی از عهده امور و کارهای خود بر بیاید و متکی به فرد یا افراد دیگر است. این گونه افراد از تغییر و تحول هراس دارند و ترجیح می دهند به شرایطی که به آن عادت کرده اند ادامه دهند هر چند عوارض منفی یا محدودیت هایی برای آنها در پی داشته باشد.
- (۵) **تمایل افراطی به رسیدن به خواسته ها و تمایلات:** تمایل دارند هر آنچه را که دوست دارند فوری به دست آورند. نمی توانند منتظر بمانند تا خواست هایشان سر فرصت تامین شود. قادر به تعویق انداختن لذت ها نمی باشند. به آرزوهای فعلی و زودگذر بیشتر بها می دهند تا به اهداف بلند مدت که برای رسیدن به آن باید تلاش کنند. از ارتباطات تا زمانی که منافعی برایشان داشته باشد استقبال می کنند. سطحی نگر هستند و کمتر به تفکر و تأمل می پردازند. به موضوعات بی اهمیت توجه بیشتری می کنند. ظاهر بین هستند و نمی توانند به عمق قضایا توجه داشته باشند. چیزی که برایشان مهم است فقط تامین خواسته ها و تمایلاتشان است و در این راه ممکن است ضرر و زیانهای نیز متوجه آنها بشود.
- (۶) **استفاده نامطلوب از تجربه های زندگی:** فردی که به بلوغ هیجانی رسیده ارتباط سازنده ای با تجارب زندگی برقرار می کند. اگر تجربه های مثبت و خوشایندی داشته باشد از آنها لذت می برد ولی اگر منفی باشند سعی می کند از آنها درس بگیرد و از وقوع مجدد آنها جلوگیری کند. اما فردی که به بلوغ هیجانی نرسیده مکرراً یک اشتباه را تکرار می کند. واقع بین نیست و نمی تواند از تجارب درس بگیرد. این افراد در زندگی شاهد شکست های پی در پی و مشابه هستند.



فرصت ها چون ابرها می گذرند پس فرصت های نیک را غنیمت شمارید.  
( امام علی (ع)، نهج البلاغه، حکمت ۲۱)

## روزهای امتحان....

در روزهایی که امتحان دارید باید بیشتر از سایر روزها مراقب خود باشید. سعی کنید انرژی خود را بیهوده هدر ندهید. بنابراین از استرس و هر چیزی که باعث شود آرامشتان به هم بریزد دوری کنید. این روزها زمان مناسبی برای پرداختن به بگومگوها و... نیست. پس آرام باشید و تا جایی که می توانید انرژی خود را ذخیره کنید.

روز امتحان صبحانه بخورید و از خوردن مواد غذایی که احساس سستی و ناراحتی در شما ایجاد می کند خودداری کنید. اگر به اندازه کافی فرصت دارید دوش بگیرید و مدت کوتاهی قدم بزنید.

ساعات قبل از امتحان فقط به مرور نکات کلیدی بپردازید.

برای رفتن به سر جلسه امتحان برنامه ریزی درست داشته باشید نه زودتر از موقع بروید و نه آنقدر تاخیر کنید که مجبور شوید با عجله خود را به محل امتحان برسانید.

داشتن مقداری اضطراب قبل از امتحان عادی است. چند دقیقه قبل از شروع امتحان نفس عمیق بکشید. به صندلی تکیه بزنید و دعایی را که برایتان بیشتر آرام بخش است بخوانید.

برگه امتحانی را با دقت و آرامش مطالعه کنید. بهتر است قبل از شروع به پاسخگویی دوبار سوال را به دقت مطالعه کنید. زیر کلمات و عبارات کلیدی خط بکشید و در پاسخدهی به آنها توجه کنید.

هرچند وقت یکبار به خود استراحت دهید و اگر توانستید قلم را روی میز گذاشته و به صندلی تکیه دهید تا بدنتان نیز آرام شود.

پس از پایان سوالات اگر وقت کافی دارید یک بار دیگر سوالات و جواب های خود را کنترل کنید.

پس از امتحان به یاد داشته باشید که دیگر هر چه بوده تمام شده و شما امتحانات بعدی را پیش رو دارید و باید برای آنها آماده شوید. محل امتحان را ترک کنید و به یک فعالیت خوشایند و مناسب بپردازید تا برای امتحان بعدی تجدید قوا کرده باشید. مرور سوالات امتحانات قبلی تأثیری در نتایج امتحان نخواهد داشت. پس آنها را فراموش کنید و برای امتحانات بعدی برنامه ریزی کنید.

دانشجویان عزیز تمامی مطالب این شماره به قلم مشاور پردیس می باشد.  
در صورت تمایل شما نیز می توانید مطالب خود را در این نشریه درج کنید.

## روزهای حضور مشاور

### پردیس فاطمه الزهرا ی تبریز

روزهای شنبه - یکشنبه - سه شنبه - چهارشنبه

ساعت ۱۷-۲۰

مشاور پردیس: خانم رقیه عیدی خطیبی

